

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

9

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE AVE CON PASTA
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
YOGUR DE SOJA

11

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

ESPAGUETIS AL AJILLO
FILETE DE PERCA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

16

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS
YOGUR DE SOJA

21

LENTEJAS CON CHORIZO
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

22

PANACHE DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA DE TEMPORADA

24

SOPA DE LETRAS
TORTILLA ESPAÑOLA
SALCHICHAS
YOGUR DE SOJA

25

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

28

SOPA DE AVE CON PASTA
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

30

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

31

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DE SOJA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.